12.033 Mäsové gule na segedínsky spôsob
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
vajcia	10	0,50	10	0,50	10	0,50	10	0,50
cibuľa	0,50	0,40	0,60	0,50	0,70	0,60	0,80	0,68
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
kyslá kapusta b. n.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
ryža	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50
mlieko	8,00	8,00	9,00	9,00	9,00	9,00	10,00	10,00
smotana kyslá	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
ochucovadlo	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12
cesnak	0,05	0,03	0,05	0,03	0,15	0,12	0,15	0,12
hmotnosť porcie v g	210		240		280		310	
hmotnosť mäsa v g	60		70		80		100	
hmotnosť kapusty v g	150		170		200		210	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme do polomäkka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, mleté čierne korenie
a ochucovadlo. Formujeme guľky, ktoré dáme do cibuľového základu, pridáme červenú mletú papriku, zalejeme teplou vodou a dusíme do mäkka. Hotové guľky vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme mlieko, smotanu, očistený prelisovaný cesnak a 20 minút varíme. Nakoniec pridáme posekanú a zvlášť uvarenú kyslú kapustu. Do kapusty vložíme hotové mäsové guľky.
Príloha: kysnuté knedle.

Nutričné zloženie 1 porcie

ve ko	energeti cká	bie lko	tuk y	kys eli		vlá kni	vá pni	žel ezo	vitamíny

vá skupina	hodnota		vin y		na lin	olo har idy	na	k		A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kc al	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	105 5	25 3	14,2 3	14,3	2,5	16, 0	1,6	143, 7	2,1	0,04 4	0,2	0,3	21,0	3,7
B	124 2	29 8	16,2 8	17,8	3,7	17, 1	1,9	164, 3	2,4	0,04 6	0,2	0,3	24,4	4,3
C	145 2	34 8	18,4 0	20,3	4,3	21, 8	2,2	173, 6	2,8	0,06 2	0,3	0,3	28,2	5,0
D	166 6	40 0	20,6 8	23,9	5,5	24, 0	2,7	198, 9	3,1	0,06 5	0,3	0,4	34,9	5,6